

高雄市岡山區前峯/後紅國小 108年12月份午餐菜單

用餐人數：1300人 供餐日數：22日

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其它	五穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	熱量
2	一	白飯	白醬雞丁	培根高麗菜	蒜味菠菜	酸菜肉片湯	小蕃茄	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
3	二	白飯	鴿蛋肉燥	芹菜豆干	炒青江菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.5	1.5	0	1	2.8	758
4	三	蕃茄麵疙瘩		菠蘿麵包			奇異果	4.1	2.5	1.2	1	0	2.8	691
5	四	香鬆飯	泡菜豆腐煲	花椰素熱狗	有機蔬菜	紅豆湯		4.2	2.5	1.3	0	0	2.3	618
6	五	白飯	蘑菇豬柳	蝦仁炒蛋	薑絲絲瓜	香菇雞湯	蘋果	4.2	2.5	1.3	0.5	0	2.3	648
9	一	白飯	三杯雞	螞蟻上樹	炒大陸妹	味噌豆腐湯	橘子	4.1	2.5	1.2	1	0	2.3	668
10	二	胚芽飯	日式蒸蛋	玉米素肉燥	炒高麗菜	桂圓銀耳湯	優酪乳	4.3	2.4	1.1	0	0	2.7	630
11	三	海鮮粥		小籠包*2			芭樂	4.3	2.4	1.5	0	1	2.3	742
12	四	白飯	親子丼	菜豆肉絲	紅絲豆芽	香菜玉米湯	香蕉	4.3	2.4	1.5	1	0	2.3	682
13	五	白飯	麻婆鮮魚	蒙古烤肉片	蒜味油菜	茶壺湯	蘋果	4.3	2.4	1.5	1	0	2.3	682
16	一	白飯	黑糖豬腳	豉汁豆腐	炒綠花菜	冬菜魚丸湯	小蕃茄	4	2.3	1.5	1	0	2.2	649
17	二	白飯	五香雞腿	蘑菇鐵板豆腐	炒青江菜	菜頭排骨湯	鮮奶	4.2	2.3	0.5	0.4	0	2.2	602
18	三	咖哩炒飯		大理石蛋糕		白菜餛飩湯	香蕉							
19	四	黑芝麻飯	三杯豆包米血	南瓜炒蛋	蒜味菠菜	紅白湯圓		4.3	2.5	1.3	0	1	2.4	749
20	五	白飯	京都排骨	綠花花枝	薑絲大白菜	黃瓜蛋花湯	芭樂	4	2.5	1.2	1	0	2.4	666
23	一	白飯	泰式打拋豬	香芝干丁	炒大陸妹	山藥排骨湯	葡萄	4.1	2.6	1.5	0	0	2.8	646
24	二	白飯	鹹酥什錦	沙茶肉片	鐵板豆芽	紫菜蛋花湯	優酪乳	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
25	三	紅燒排骨麵		熊大麵包		火鍋湯	奇異果	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
26	四	小米飯	青醬蔬菇	玉米炒蛋	有機蔬菜	地瓜芋泥圓		4	2.6	1.3	0	0	2.6	625
27	五	白飯	鮮魚冬粉煲	烘美濃菜	炒青江菜	當歸湯	水梨	4.1	2.6	1.5	1	0	2.4	688
30	一	白飯	京醬鴨肉片	佛跳牆	薑絲絲瓜	枸杞雞湯	橘子	4.1	2.6	1.5	1	0	2.8	706
31	二	白飯	油腐肉燥	五味雜陳	蒜味菠菜	菜頭黑輪湯	豆漿	4.1	2.7	1.5	0	0	2.8	653

營養小常識

§蔬果彩虹 579

每日兒童至少要吃到 5 份蔬果，即蔬菜 3 份、水果 2 份；成年女性 7 份，蔬菜 4 份、水果 3 份；成年男性 9 份，即蔬菜 5 份、水果 4 份；還要吃各種不同顏色的蔬菜、水果。

§彩虹七色原則

依照彩虹的紅、橙、黃、綠、藍、紫、白 7 種顏色來均衡攝取蔬果。

藍色及紫或黑色系-促進泌尿道系統健康，有助加強記憶力及抗老化。(例：藍莓、葡萄、茄子)

綠色系：降低癌症發生率，促進視覺健康，含有高量鈣質，可強健骨骼及牙齒。(例：奇異果、綠蔬菜)

白色系：降低癌症發生率，促進心臟健康及維持膽固醇指數正常。(例：香蕉、洋蔥、美白菇)

黃橙色系：含有抗氧化物質，如維他命 A、C、E、鋅、硒及類黃酮素，可增進健康功能。(例：紅蘿蔔、木瓜)

紅色系：降低癌症的發生率，促進心臟健康，提升記憶力及促進泌尿道系統的健康(例：草莓、蕃茄、紅西瓜)



註：1. 如遇特殊狀況(颱風、停水、停電、退貨等)，將機動調整菜單內容，不另行公告。

2. 本校豆製品及玉米採用非基因改造食品。

營養師：

執行秘書：

校長：